

## SADRŽAJ

1. UVOD. . . . .	3
2. . ISTORIJSKI RAZVOJ KARATEA . . . . .	5
3. KARAKTERISTIKE I RAZVOJ KARATE SPORTA. . . . .	7
3.1. Redukcija karate tehnika. . . . .	7
3.2. Izmjene sadržaja i metoda treninga. . . . .	14
3.3. Revizija kata. . . . .	16
3.4. Uvođenje pravila takmičenja. . . . .	18
3.5. Razvoj karate sporta . . . . .	19
4. PREDMET, PROBLEM I CILJ RADA . . . . .	23
5. MOTORIČKE SPOSOBNOSTI U KARATE SPORTU. . . . .	24
5.1. Bazične motoričke sposobnosti. . . . .	25
5.2. Specifične motoričke sposobnosti. . . . .	27
6. DOMINANTNE MOTORIČKE SPOSOBNOSTI U KARATE SPORTU. . . . .	29
6.1. Eksplozivna snaga kao dominantna motorička sposobnost u karate sportu. . . . .	29
6.1.1. Upotreba elastičnih traka i guma kao sredstva razvoja eksplozivne snage u karate sportu. . . . .	33
6.1.2. Faktori od kojih zavisi jačina udarca u karate sportu. . . . .	39
6.2. Brzina kao dominantna motorička sposobnost u karate sportu. . . . .	41
6.2.1. Brzina motorne reakcije. . . . .	42
6.2.2. Brzina pojedinačnog pokreta. . . . .	48
6.2.3. Frekvencija pokreta. . . . .	52
6.2.4. Specijalna brzina karatista. . . . .	54
6.2.5. Uloga brzine u karate sportu. . . . .	56
6.3. Preciznost kao dominantna motorička sposobnost u karate sportu. . . . .	57
6.3.1. Značaj preciznosti u karate sportu. . . . .	57
6.3.2. Anatomska lokacija vitalnih tačaka na ljudskom tijelu. . . . .	59
6.3.3. Metodski postupci u razvoju preciznosti . . . . .	61
6.4. Ravnoteža kao dominantna motorička sposobnost u karate sportu. . . . .	66
6.4.1. Značaj ravnoteže u karate sportu . . . . .	67
6.4.2. Metodski postupci u razvoju ravnoteže . . . . .	69
ZAKLJUČAK. . . . .	71
LITERATURA. . . . .	72